1619. **Soden** (*von*) **Fr. Lud.** Kaiser Karl V. in Nürnberg. Zur Kriegs- und Sittengeschichte des XVI^n^ Jahrhunderts. — Nürnberg, 1858, in-16, m. legat. mar. granato, dorso ornato.

1620. **Sophokles**. *Uebersetzt* von I. I. C. Donner. — Heidelberg, 1850, 2 vol. in un tomo in-16, m. legat. mar. granato, dorso ornato.

1621. **Southerne Th.** Plays... Now first collected. With an account of the life and writings of the Author. — London, Evans, 1774, 3 vol. in-16, ritr. in rame, m. legat. mar. violetto, dorso ornato.

1622. **Southey Rob.** History of the Peninsular war. — London, Murray, 1828-1837, 6 vol. in-8, m. legat. vitellino violetto.

1623. —— THE DOCTOR. Edited by... John Wood Warther. — London, Longman & Cos., 1853, gr. vol. in-8 a 2 col., intonso, *cloth.*

1624. **Spalding J. W.** The Japan expedition. Japan, and around the World; an account of three visits to the Japanese Empire. With sketches of Madeira, St. Helena,... *etc.* — London, Low, 1856, gr. vol. in-16, belle illustrazioni, intonso, *cloth.*

1625. —— The history of english literature, with an outline of the origin and growth of the english language. — Edimburgh, 1853, in-16, *cloth.*

1626. —— Briefe... an Herrn Gleim. — Frankfurt und Leipzig, 1771, in-8 picc., m. legat. vitellino bruno, dorso ornato.

1627. **Spee Frid.** Güldnes TVGEND-BVCH, das ist VVerck vnnd übung der dreyen Göttlichen Tugenden, desz Glaubens, Hoffnung, vnd Liebe. — Cöllen, Friessem, 1649, gr. vol. in-12, frontisp. in rame, piena legat. perg.

1628. **Speke John Hanning.** Journal of the discovery of the Source of the Nile. — London, Blackwood, 1863, gr. vol. in-8, ritr., numerose fig. in legno e gr. carta ripiegata, intonso, *cloth.*

1629. —— What led to the discovery of the Source of the Nile. — London, Blackwood, 1864, in-8, fig., intonso, *cloth.*

1630. **Spelta Ant. Maria.** Sapiens Stultitia. Die kluge Narrheit. Ein Brunn desz Wollustes: Ein Mutter der Frewden... *etc., etc.* — Strassburg, Carolo, 1615, 2 parti in un vol. in-8, m. legat. mar. bruno, dorso ornato.

1608. **Simrock Karl**. Das Amelungenlied. — Stuttgart, Cotta, 1843-1849, 3 vol. in-8 picc., m. legat. mar. bruno, dorso ornato.

1609. —— Das kleine Heldenbuch. — Stuttgart, Cotta, 1844, in-8 picc., m. legat. mar. bruno, dorso ornato.

1610. —— Die Edda. Die ältere und jüngere, nebst den mythischen Erzählungen der Skalda. Uebersetzt... *etc.* — Stuttgart, Cotta, 1851, in-8, m. legat. mar. bruno, dorso ornato.

1611. **Sismondi** (*De*) **Simonde**. Histoire des Républiques Italiennes du Moyen-Age. — Paris, Furne, 1840, 9 vol. in-8, fig. e ritr. in rame, intonsi, m. legat. mar. rosso, dorso ornato.

Sono i volumi 1°-4° e 6°-10°; manca il 5°.

1612. **Sittewalt** (*von*) **Phil**. VISIONES DE DON QVEVEDO. Das ist Wunderliche... Gesichte. In welchen Aller Welt Wesen / Aller Menschen Händel... *etc.*.. bekleidet... *etc.* — Frankfurt, Hummen, 1644, gr. vol. in-12, piena legat. orig. perg.

1613. —— LES VISIONS DE DON QVEVETO... Das ist / Discursus historico-politici Don Exsperti Ruperti, von Wunder-Geschichten der Welt / ... *etc.* — Franckfurt am Mayn, Schönwetter, 1648, gr. vol. in-12, piena legat. orig. perg.

1614. **Smith Alex**. Dreamthorp. A book of essays written in the Country. — London, Strahan, 1863, in-16, intonso, *cloth*.

1615. **Smith Edm. Reuel**. THE ARAUCANIANS; or, notes of a tour among the Indian Tribes of Southern Chili. — New York, Harper Bros., 1855, in 8, fig., intonso, *cloth*.

1616. **Smollett Tobias**. The Works... with memoirs of his life; to which is prefixed a view of the commencement and progress of Romance by John Moore. — London, Law *etc.;* 1797, 7 vol. in-8, in rame, m. legat. mar. rosso, dorso ornato.

Sono i volumi 1°-6° e 8°; manca il 7°.

1617. —— The history of England; from revolution in 1688 to the death of George II. Designed as a continuation of Hume. — London, Dove, 1822, 5 vol. in-8, m. legat. basane.

1618. **Snow W. Parker**. Voyage of the Prince Albert in search of Sir John Franklin. — London, Longman & Cos., 1851, in-16, fig. colorite e carta geogr., intonso, *cloth*.

éleva à ce médecin, dans la place Saint-Marc, un monument avec cette inscription : *Liberatori Patriæ à peste.*

Quelque simple et peu nombreux que soient les moyens que nous proposons contre la *contagion*, il n'y en a pas de plus efficaces pour s'en préserver : tous les autres sont inutiles ou dangereux. Si quelqu'un cependant se trouvait dans la nécessité de se purger, il faudrait qu'il ne se servît que des *purgatifs* les plus doux, tels que la *crême de tartre (tartrite acidule de potasse)*, la *casse*, les *tamarins*, la *rhubarbe*, etc. Mais, comme nous venons de le dire plus haut, il ne faut pas qu'il se détermine à la *purgation* d'après une cause légère, puisqu'elle ne ferait que développer le venin, qu'il faut chercher au contraire à détruire : ce ne peut donc être que d'après une nécessité absolue, et jugée telle par un homme de l'art ; et même qu'après avoir usé des moyens dont nous venons de faire l'énumération.

On verra d'ailleurs, II.e Partie de cet ouvrage, à la fin des Chap. ou des §. §. qui traitent de maladies graves ou contagieuses, les moyens d'en préserver les malades ; et ces moyens conviennent également à ceux qui les soignent, ou qui les approchent, pour quelque cause que ce soit.)

an. 1802

CHAPITRE V.

De l'Exercice.

Importance de l'exercice pour la conservation de la santé.

LA plupart des hommes gémissent sur la dure nécessité dans laquelle ils sont de gagner leur pain par un travail continuel ; mais cela est dans l'ordre de la nature. En effet, il est évident, d'après la structure de toutes les parties du corps humain, que l'*exercice* n'est pas moins nécessaire à la conservation de la santé, que les *alimens*. Aussi, ceux que la pauvreté oblige de travailler à la journée, sont-ils les hommes les plus forts et les plus heureux. Car il est rare que l'industrie ne fournisse pas à leurs besoins, et l'activité leur tient lieu de médecine.

L'agriculture est l'état le plus favorable à la santé.

Les laboureurs et ceux qui s'occupent de la culture de la terre, sont particulièrement dans ce cas. La grande population des Colonies, et la vieillesse à laquelle parviennent ordinairement les agriculteurs de tous les pays, prouvent d'une manière évidente, que l'agriculture est l'état le plus sain comme le plus utile.

Preuve de l'inclination de l'homme pour l'exercice.

L'homme fait paraître de bonne heure son goût pour l'*exercice ;* et cette inclination est si puissante, qu'un enfant qui se porte bien ne peut être forcé au repos, même par la menace de la punition. Notre amour pour l'*exercice* est sans contredit la plus forte preuve que l'on puisse apporter de son utilité. La nature n'inspire pas en vain de telles dispositions.

Sans exercice on ne peut jouir de la santé.

Une loi qui paraît être universelle chez tous les hommes, c'est que sans *exercice* on ne peut jouir de la santé. Tous les animaux, excepté

l'homme, en prennent autant qu'il leur est nécessaire.

L'homme est le seul, excepté les animaux qui sont sous sa direction, qui s'écarte de cette loi primitive : aussi s'en trouve-t-il la victime.

Effets funestes de l'inaction.

L'inaction ne manque jamais de faire tomber les *solides* dans le relâchement : delà des maladies sans nombre. Quand les *solides* sont relâchés, ni la *digestion*, ni aucune des *sécrétions* ne peuvent avoir lieu convenablement, et il en résulte les conséquences les plus fâcheuses. Combien ne doivent point être relâchées les *fibres* d'une personne qui passe tout le jour dans un fauteuil ou sur un canapé, et toute la nuit dans un lit de duvet !

Effets dangereux de la multiplicité des voitures.

Ce n'est pas vouloir se mieux porter, que de ne sortir qu'en voiture, en chaise, etc. Ces productions du luxe sont si communes, qu'il est à craindre que les habitans des grandes villes ne perdent à la fin l'usage de leurs jambes. On a honte actuellement de se promener, dès qu'on a les moyens de se faire porter, traîner, etc. Combien de jeunes gens, d'hommes forts et vigoureux, ne pouvant plus se remuer qu'à l'aide de leurs valets, ne paraîtraient-ils pas ridicules aux yeux d'une personne qui ne serait point familiarisée avec le luxe moderne ! Combien ne paraîtrait pas ridicule à cette même personne, un homme gros et gras, victime des maladies que lui a procurées le peu d'*exercice*, et obligé de se faire traîner, à six chevaux, le long des rues !

Ce n'est point la nécessité, c'est la mode qui a multiplié les voitures, devenues si communes. Je connais des personnes chez qui les humeurs sont en *stagnation*, faute d'*exercice*, et qui n'osent pas faire de visites à leurs plus proches voi-

sins, si ce n'est en carrosse ou en chaise, crainte de se couvrir de ridicule. N'est-il pas étrange que les hommes soient assez fous pour mépriser l'usage de leurs jambes et altérer leur santé, par pure vanité, ou par une simple condescendance à une mode ridicule ?

(Toutes les personnes qui ont équipage dans ce pays, sont dans le cas des reproches qu'on fait ici aux Anglais. On a vu de nos dames qui ne se sont peut-être pas promenées, à pied, vingt fois depuis l'âge de quinze à dix-huit ans, temps où elles ont été mariées, jusqu'à la fin de leur vie. On en a vu se faire porter pour aller d'une pièce de leur appartement dans une autre. On en a même vu, quoique jeunes et sans autre infirmité qu'une délicatesse imaginaire, ne vouloir point se confier à leurs jambes, même chez elles, parce qu'elles s'étaient fortement persuadé que leurs jambes n'étaient pas en état de les soutenir. Avec une telle inaction, avec une telle mollesse, quelle peut être la santé de pareilles femmes ? quelle *constitution* pourront-elles procurer aux enfans qu'elles mettront au monde ? Aussi quelques enfans de nos gens riches ne sont-ils que des squelettes vivans, vieux à l'âge de trente ans, que le *marasme* et l'*étisie* tuent à quarante.

Pouvoir de l'exercice pour fortifier la santé.

L'*exercice* est le seul moyen de rappeler tous ces gens-là à la vie. Tout le monde sait que CÉSAR, malgré la *constitution* la plus délicate, devint un héros infatigable. Il ne dut cette complexion qu'aux *exercices* du champ de Mars et de la guerre. Et HENRI IV, à qui dut-il ce *tempérament* à l'épreuve des plus grandes fatigues et des plus grands revers, si ce n'est à l'éducation rustique qu'eut la force de lui donner son sage aïeul ?

Nos gens riches s'imaginent avoir fait beaucoup d'*exercice*, quand ils se sont promenés une couple d'heures dans leurs voitures bien suspendues, et sur de beaux chemins; mais ils se trompent. Le véritable *exercice* est celui qui met toutes les parties du corps en mouvement, et que l'on prend en plein air. Malheureusement les diverses espèces d'*exercices* si cultivées chez les anciens sont tombées tellement en discrédit, que dans presque toutes les villes, les hommes qui en ont le temps et les moyens auraient presque honte de s'en amuser. Ils ne veulent pas sentir que l'abandon de ces utiles plaisirs est une des causes principales de l'augmentation des maladies de langueur. Il serait bien à souhaiter qu'on les rappelât au moins dans les établissemens qui se multiplient de nos jours pour l'instruction de la jeunesse, et que la *gymnastique*, cette partie de la Médecine qui concerne le *mouvement*, et qui comprend tous les *exercices* du corps pour la conservation et le rétablissement de la santé, redevînt, comme autrefois, un objet des soins des instituteurs et des amusemens des jeunes gens. Je comprends sous ce mot général, les jeunes personnes du sexe, dont la vie sédentaire ruine la santé, et j'ose dire même le bonheur de la société.

Ce qu'on doit entendre par exercice.

Quand nous sommes appelés par des gens attaqués de maladies dont la cause est l'inaction, et que nous leur conseillons l'*exercice* comme le seul *spécifique* dans ces cas, nous sommes assaillis par les raisons sans nombre qu'ils nous apportent. A les entendre, presque tous sont dans des circonstances qui exigent absolument qu'ils soient sédentaires. Chez les uns, leur fortune dépend de leur assiduité à leur maison; chez les autres, c'est leur sûreté; chez ceux-ci,

Raisons ridicules sur lesquelles on se fonde pour ne pas faire d'exercice.

ce sont leurs travaux; chez ceux-là, c'est le goût de la solitude. Si par hasard il s'en trouve qui avouent qu'ils sont assez libres à cet égard, ils ne sont pas plus dociles; et pour couvrir leur opiniâtreté, ils ne manquent pas de s'autoriser de l'exemple de quelques hommes qui ont conservé leur santé jusques dans une vieillesse avancée sans faire d'*exercice*. De ce nombre sont les *gens de lettres*, qui s'autorisent encore de l'exemple des femmes; mais ils se font une illusion funeste.

Ce qui supplée, jusqu'à un certain point, à l'exercice chez les femmes.

S'il y a en effet plusieurs femmes, car malheureusement cela ne regarde pas le grand nombre, qui se portent assez bien sans prendre de mouvement, c'est, dit TISSOT, qu'elles ont d'autres secours qui chez elles facilitent la *circulation*; c'est que la nature les a rendues plus susceptibles de sensations agréables; c'est qu'elle leur a donné un plus grand fonds de gaieté; c'est qu'elles causent davantage, et ce babil est une sorte d'*exercice* proportionné à leurs besoins; c'est qu'elles mangent la plupart moins; c'est qu'elles ne s'épuisent point par les méditations qui tuent les savans; c'est qu'elles sont attentives à mille petits événemens de société, qu'un homme absorbé dans ses travaux n'aperçoit seulement pas, et qui sont pour elles des objets assez considérables pour mettre les passions en jeu, au degré qu'il faut pour entretenir la *circulation*, sans fatiguer les *organes*. Si l'on trouve des hommes du monde qui vieillissent et se portent bien malgré leur inaction, on découvrira presque toujours, en les examinant, qu'ils ont eu les mêmes avantages dont je viens de prouver que les femmes jouissent.)

Maladies occasionnées par le

C'est au défaut d'*exercice* que sont dues en général les *obstructions* des *glandes*, aujour-

d'hui si communes, et qui deviennent les maladies les plus opiniâtres. Tant que le *foie*, les *reins* et les autres *viscères* font bien leurs *fonctions*, la santé est rarement altérée ; mais s'ils viennent à être malades, c'en est fait de la santé. L'*exercice* est presque le seul *remède* que nous connaissions contre les *obstructions*. Il est vrai qu'il n'a pas toujours réussi comme *remède ;* mais il y a tout lieu de croire que quand on l'emploiera convenablement et à temps, il sera de la plus grande utilité dans ces maladies. Ce qu'il y a de certain, c'est que toutes les personnes qui prennent de l'*exercice* autant qu'il est nécessaire, connaissent à peine les *obstructions ;* au lieu qu'elles affligent presque tous ceux qui vivent dans l'indolence et dans l'inaction.

défaut d'exercice : les obstructions ;

La délicatesse des *nerfs* doit être la suite constante du défaut d'*exercice*. Il n'y a que l'*exercice* en plein *air* qui puisse fortifier les *nerfs*, ou prévenir cette foule nombreuse de maladies qui ont leur source dans le relâchement de ces *organes*. Nous voyons rarement les personnes actives et laborieuses se plaindre de *maladies de nerfs ;* elles sont réservées pour les *enfans de l'abondance et du plaisir*. On a vu (et sur-tout dans ces derniers temps) des malades de cette espèce, qui, réduits de l'état d'opulence à celui de misère, ou à un travail journalier, ont été guéris. On voit, d'après ce que nous venons de dire, quelle est la source des *maladies nerveuses*, et quels sont les moyens de les prévenir.

La délicatesse des nerfs.

(L'*exercice*, dit WHYTT, est d'une si grande utilité pour fortifier le *genre nerveux*, que si les personnes attaquées de *maladies de nerfs* n'en font pas, ce sera en vain qu'elles prendront les

Pouvoir de l'exercice contre les maladies de nerfs.

médicamens qui sont ordinairement les plus efficaces contre leurs maux. De tous les divers *exercices*, l'*équitation* a été jugée avec raison le meilleur pour fortifier. SYDENHAM, recommandant l'*exercice* dans les maladies *hypocondriaques* et *hystériques*, conseille celui qu'on prend à cheval comme le plus utile.

Avantages de l'équitation ou l'exercice du cheval

En effet, l'*équitation* contribue beaucoup à la *digestion*, à la *sanguification* ou *conversion* du *chyle* en *sang*, ainsi qu'à la distribution et à la *sécrétion* de tous les *fluides*. Elle augmente les forces du corps, aussi bien que celles de l'*estomac* et des *intestins*. Enfin l'*équitation* est préférable dans ce cas à la promenade à pied, parce que celle-là secoue davantage le corps, et qu'elle le fatigue moins. Mais il est à propos d'observer que de faire un *exercice* violent, et sur-tout à cheval, lorsque l'on a l'*estomac* rempli d'*alimens*, dérange les *fonctions* de cet *organe*, le fait souffrir, et retarde la *digestion* au lieu de la favoriser. *Traité des Maladies nerveuses*, tom. ij, pag. 190, 191.)

Le défaut d'exercice occasionne la goutte, le rhumatisme, les fièvres, etc.

Si la *transpiration* n'a pas son plein et entier effet, il est impossible de jouir d'une parfaite santé; et le défaut d'*exercice* en est la première cause. La matière de la *transpiration*, retenue dans la masse des humeurs, vicie ces dernières, et occasionne la *goutte*, le *rhumatisme*, les *fièvres*, etc. L'*exercice* seul pourrait guérir beaucoup de maladies regardées comme incurables, et prévenir celles contre lesquelles les *remèdes* sont infructueux.

Quelle idée on doit se faire de l'exercice.

Un auteur de ces derniers temps, CHEYNE, dans son excellent *Traité de la Santé*, dit que les personnes faibles et valétudinaires doivent faire de l'*exercice* une pratique de religion. Nous sommes de cet avis, non-seulement pour les

personnes faibles et valétudinaires, mais encore pour toutes celles dont les occupations n'exigent pas un mouvement suffisant ; tels sont les ouvriers, les marchands, les *gens de lettres (a)*. L'usage de l'*exercice* doit être aussi réglé que celui des repas. On peut, en général, s'y livrer sans négliger ses affaires et sans perdre de temps.

(*a*) Les occupations sédentaires ne doivent être que celles des femmes. Les femmes supportent mieux d'être renfermées que les hommes, et elles sont plus propres aux espèces de travaux qui ne demandent pas beaucoup de force. Il est assez ridicule de voir des hommes forts et robustes faire des épingles, des aiguilles, des roues de montres, etc., tandis que bien des femmes s'occupent des travaux de la campagne, qui, pour la plus grande partie, sont très-pénibles. Ce qu'il y a de certain, c'est que nous manquons d'hommes pour les travaux difficiles, tandis que la moitié des femmes sont rendues inutiles faute d'occupations proportionnées à leurs forces, etc. Si on élevait les filles à des ouvrages de mécanique, nous n'en verrions pas un si grand nombre se prostituer pour gagner leur vie, et nous ne manquerions pas d'hommes pour les travaux importans de la navigation et de l'agriculture.

A qui conviennent les occupations sédentaires.

Un gros manufacturier en soie m'a dit, que les femmes lui étaient infiniment plus utiles que les hommes, et que depuis peu il s'était déterminé à recevoir une grande quantité de jeunes filles, en qualité d'apprenties ouvrières en soie. Je souhaite que cet exemple puisse être imité (1).

(1) Ces réflexions sont très-sages. On ne voit pas en effet pourquoi, outre les métiers dont parle BUCHAN, tout ce qui concerne la couture, dans celui de *tailleur*, n'est pas entre les mains des femmes. Il n'y avait point de *tailleurs* parmi les anciens ; les habits des hommes se faisaient dans la maison par les femmes. « Jamais gar-« con, dit J. J. ROUSSEAU, n'aspira de lui-même à être « *tailleur* ; il faut de l'art pour porter à ce métier de « femme, le sexe pour lequel il n'est pas fait. L'épée « et l'aiguille ne sauraient être maniées par la même

Dangers de rester au lit trop long-temps.

L'indolence n'a jamais tant nui à la sante, que lorsqu'elle a introduit la coutume de rester trop long-temps au lit le matin. Cette coutume est presque générale dans les grandes villes ; on s'y lève rarement avant huit ou neuf heures. Cependant le matin est sans contredit le temps le plus propre à l'*exercice*, parce que l'*estomac* est vide, et que le corps a puisé de nouvelles forces dans le sommeil. D'ailleurs, l'*air* du matin fortifie les *nerfs*, et remplit jusqu'à un certain point l'indication du *bain froid*, (dont nous avons parlé pag. 74 et suiv. de ce Vol.)

Avantage de l'air du matin.

Que ceux qui sont accoutumés à rester au lit jusqu'à huit ou neuf heures, se lèvent à six ou sept; qu'ils emploient une couple d'heures à se promener, à monter à cheval, ou à faire quelque *exercice* en plein *air*, ils se trouveront l'esprit plus gai, plus serein pendant tout le jour : ils auront plus d'appétit, et tout le corps en deviendra plus fort. On s'accoutume bientôt à se lever matin, et à le trouver agréable : rien ne contribue plus à la conservation de la santé.

Maladies des gens inactifs : l'exercice en est le remède.

Les gens inactifs se plaignent perpétuellement de douleurs dans l'*estomac*, de *vents*, de gonflemens, d'*indigestions*, etc. Ces maladies, source de mille autres, ne cèdent point aux

---

« main. Si j'étais souverain je ne permettrais la couture « et les métiers à l'aiguille qu'aux femmes, aux boiteux, « et aux autres hommes incommodés, réduits à vivre « comme elles. *Emile.* » Les *compositeurs d'imprimerie*, les *doreurs de livres et sur cuir*, les *cordonniers*, les *perruquiers*, les *bourreliers*, les *gaîniers*, etc., sont dans le même cas : la plupart de leurs travaux peuvent être exercés par les femmes; et le transport de ces métiers, qui efféminent et amollissent les hommes, à celles auxquelles ils sont plus propres, rendroit à l'État des milliers d'hommes dont il a besoin, sur-tout pour la campagne.

remèdes : elles ne peuvent être guéries que par l'*exercice* fort et continué, auquel rarement elles résistent.

Comment on doit prendre l'exercice.

L'*exercice*, autant qu'il est possible, doit toujours être pris en plein *air*. Si les circonstances s'y refusent, il faut s'exercer dans l'intérieur des maisons, soit à mettre en branle une cloche sans battant, soit à faire des armes, soit à danser, etc.

Avantages de la danse comme exercice.

(La *danse* est de tous les *exercices*, celui qui réunit le plus d'avantages pour les femmes ; elle est pour les personnes du sexe, ce que l'*équitation* est pour les hommes. « Je sais que « les sévères instituteurs veulent qu'on n'enseigne aux jeunes filles ni le chant ni la danse, « ni aucun des arts agréables. Cela paraît plaisant. Et à qui veulent-ils donc qu'on les apprenne? aux garçons? A qui des hommes ou « des femmes appartient-il d'avoir ces talents « par préférence? A personne, répondront-ils, « etc. *Émile.* »

Nous n'envisageons pas ici la *danse* comme un art, mais seulement comme un *exercice* favorable à la santé. Nous ne conseillons donc point d'apprendre à faire des pas, à les mesurer, à les cadencer ; à décrire régulièrement des cercles, des quarrés, des diagonales : la *danse* sous ce point de vue mérite à peine le nom d'*exercice*. Ce sont des sauts, ce sont des courses, c'est la société, c'est la gaieté bruyante qu'elle entraîne, qui nous la font regarder comme un des moyens les plus utiles pour faciliter la *circulation*, les *excrétions*, etc., et propre à suppléer aux occupations sédentaires, auxquelles la plupart des femmes sont destinées.)

Il ne faut pas se fixer à un seul

Il n'est pas nécessaire de se fixer à un seul genre d'*exercice*. Le meilleur moyen est de se

exercice, mais se livrer à tous, et sur-tout à celui qui met le plus de parties en mouvement.

livrer à tous alternativement, et de s'en tenir le plus long-temps à celui qui est le plus approprié aux forces et à la *constitution*. L'espèce d'*exercice* qui met en action le plus d'*organes*, est toujours celui que l'on doit préférer : tels sont la promenade, les courses, l'*exercice du cheval*, de la nage, de la culture de la terre, etc.

Il est sans doute à regretter que les plaisirs de la *gymnastique* soient actuellement si peu en usage : ces plaisirs porteraient le peuple à s'exercer davantage qu'il ne le fait ordinairement, et seraient d'une grande utilité à ceux qui ne sont pas obligés de travailler pour gagner leur vie. Comme ces plaisirs ne sont plus en vigueur, ceux d'un genre sédentaire ont prévalu. Mais ces derniers ne sont utiles qu'à faire perdre le temps : au lieu de récréer, ils demandent souvent plus d'application que l'étude ou les affaires. Tout ce qui contraint de rester assis, à moins que ce ne soient des occupations nécessaires, doit toujours être évité.

Idée que l'on doit se faire du jeu.

(Le *jeu* n'est pas un amusement ; il est la ressource des gens désœuvrés. Les Lacédémoniens bannirent entièrement le *jeu* de leur république. On raconte que CHILON, un d'eux, ayant été envoyé pour conclure un traité d'alliance avec les Corinthiens, fut tellement indigné de trouver les magistrats, les femmes, les jeunes et les vieux officiers tous occupés au *jeu*, qu'il s'en retourna promptement, en leur disant que ce serait ternir la gloire de Lacédémone, que de s'allier avec un peuple de joueurs.

Le goût du *jeu*, fruit de l'avarice et de l'ennui, ne prend que dans un esprit et un cœur vides. Tout homme qui a des sentimens et des connaissances, peut se passer d'un tel supplément. Les affaires et l'*exercice* ne doivent pas

laisser de temps à si mal remplir : on voit rarement les penseurs se plaire beaucoup au *jeu*, qui suspend cette habitude de réfléchir, ou la tourne sur d'arides combinaisons ; et les artistes et les ouvriers, qui ne quittent leur travail que pour se récréer, se garderont bien d'employer leurs momens de loisir à pâlir sur une carte, sur un coup de dame, de dé, etc. De quelque manière qu'on envisage le *jeu*, il est rare qu'il se tienne dans les bornes que son nom promet ; il se change en habitude puérile, s'il ne tourne pas en passion funeste. Ses inconvéniens.

On connaît à ce sujet les vers si délicats et si pleins de vérité de madame DESHOULIÈRES :

Le désir de gagner, qui nuit et jour occupe,
Est un dangereux aiguillon.
Souvent, quoique l'esprit, quoique le cœur soit bon,
On commence par être dupe ;
On finit par être fripon.)

Les plaisirs qui procurent le meilleur *exercice*, sont ceux de la chasse, de la lance ; le jeu de crosse, de paume, etc. (*b*) Ces *exer-*

(*b*) Le *golff* est un jeu très-commun dans le nord de l'Angleterre ; il procure un excellent *exercice* au corps : on peut toujours s'y livrer, pourvu que ce soit avec modération, de manière qu'on ne s'échauffe pas trop, et qu'on ne soit pas trop fatigué. Il est préférable au jeu de crosse, de paume, ou à tous autres qui sont plus violens (2).

(2) Le *golff*, inconnu dans ce pays-ci, se joue avec une balle, et de petits maillets qui ont de longs manches minces et flexibles. On pose la balle sur une petite pierre qui lui donne une certaine élévation, et on la lance au moyen du maillet. Les joueurs se mettent sur la même file ; celui qui envoie le plus loin gagne. On voit que ce jeu a quelque rapport à celui autrefois commun à Paris, qu'on appelait *mail*. Il y a dans les départemens du midi, etc. un jeu qui lui ressemble beaucoup, et que les gens de ces pays nomment encore *mail*.

cices des membres favorisent la *transpiration*, fortifient les *poumons*, et donnent de la fermeté et de l'agilité à tout le corps. Ceux qui le peuvent doivent monter à cheval deux ou trois heures par jour ; les autres doivent employer le même temps à se promener.

(Il serait bien à désirer qu'on établît dans tous les villages, dans les bourgs, même dans les villes, des prix en faveur des jeunes garçons qui, en moins de temps, parcourraient à pied un espace donné. Ces courses bien dirigées, deviendraient des écoles où la jeunesse trouverait la santé, la force et la vigueur.)

Comment doit être dirigé l'exercice.

L'*exercice* ne doit jamais être continué trop long-temps. La fatigue lui ôte tout son prix ; et, au lieu de fortifier le corps, elle l'affaiblit.

Dangereux pouvoir de l'indolence.

Tous les hommes doivent s'imposer une espèce de nécessité de l'*exercice*. L'indolence, comme tous les autres vices, à mesure que l'on s'y livre, prend du crédit et devient à la longue nécessaire : delà ceux qui avaient du goût pour l'*exercice* dans leur jeunesse, le prennent en aversion par la suite. C'est le cas de la plupart des *hystériques*, des *hypocondriaques* et des *goutteux*, qui par ce moyen rendent leurs maladies presque toujours incurables.

Les gens riches et les hommes sédentaires devraient s'occuper de temps en temps aux arts mécaniques.

Il y a des pays dans lesquels certaines lois obligent tout homme, de quelque condition qu'il soit, d'apprendre quelques-uns des arts mécaniques. Il importe peu que ces lois aient été créées pour conserver la santé ou pour faire fleurir les manufactures. Ce qu'il y a de certain, c'est que si tous les hommes s'amusaient ou s'exerçaient à ces occupations, ils pourraient en éprouver les effets les plus avantageux. Ils se feraient plus d'honneur en ne produisant qu'un très-petit nombre de leurs ouvrages, qu'en rui-

nant la plupart de leurs semblables, soit par le jeu, soit par la débauche. De plus, un homme riche, en s'appliquant à quelques arts mécaniques, peut contribuer à les perfectionner, et par-là rendre un grand service à la société.

Les exercices du corps et ceux de l'esprit doivent se servir de délassement les uns aux autres.

(Le grand secret de l'éducation est de faire que les *exercices* du corps et ceux de l'esprit se servent toujours de délassement les uns des autres. Ce secret est celui de la vie heureuse et de la santé constante. Un savant qui saurait faire des instrumens de mathématiques, des lunettes, des télescopes, etc., trouverait dans ces occupations de quoi remplir agréablement ces instans où l'esprit fatigué refuse des *alimens* à l'imagination, et forcé de quitter tout ouvrage de composition. Un homme d'affaires trouvera dans les occupations du tour, dans les ouvrages de mécanique, les délassemens les plus agréables. Mais les artistes, les ouvriers, tous les hommes en général, trouveront dans le jardinage, dans les travaux de la campagne, l'antidote du redoutable ennui, et le préservatif le plus sûr contre toutes les maladies.

Erreurs des femmes sur ce qu'elles appellent leur exercice.

Il faut dire aux femmes et leur répéter, que les soins du ménage, pour celles qui s'en occupent, peuvent bien les distraire de leurs travaux à l'aiguille, mais non leur tenir lieu d'*exercice* en plein *air*. On en voit se mouvoir, s'agiter du matin au soir dans leurs maisons, et cependant être attaquées des maladies qui sont dues à la vie sédentaire et à l'inaction. C'est qu'elles ne jouissent pas des avantages du changement d'*air ;* c'est que leurs mouvemens circonscrits, et n'ayant pas le développement que détermine la marche ou la promenade, ne portent pas dans les *viscères* et dans les *organes*, la circulation et la vie dont elles ont besoin pour

remplir leurs fonctions ; c'est qu'elles ne sont pas égayées, ranimées par une succession d'idées nouvelles, qu'offrent les nouveaux objets qui se présentent sans cesse à la vue quand on est en course ou hors de chez soi, et que trop souvent elles ne sont qu'ennuyées, excédées de faire et refaire des choses qui se répètent tous les jours. Ainsi, ces femmes respectables ne font que se fatiguer en pure perte ; et ce qu'elles appellent leur *exercice* journalier, bien loin de leur être utile, ne fait que concourir avec leurs travaux, à les plonger dans des maladies dont il est rare qu'elles guérissent.)

Malheureux effets de l'indolence.

L'indolence occasionne non-seulement des maladies, mais encore elle rend les hommes inutiles à la société, et donne naissance à toutes sortes de vices. Dire d'un homme que c'est un oisif, c'est dire plus que si on l'appelait vicieux. Quand l'esprit n'est point occupé de quelque objet utile, il faut qu'il soit à la poursuite de quelque plaisir, ou qu'il médite quelque mauvaise action. De là, comme d'une source, découlent tous les malheurs qui affligent l'humanité. L'homme n'est certainement pas fait pour l'indolence : ce vice renverse tous les desseins pour lesquels il a été créé ; tandis que la vie active est le rempart le plus puissant de la vertu, et la conservatrice la plus souveraine de la santé.

CHAPITRE

pelet), 1820, 5 vol. in-8, ritratto in rame, m. legat. mar. rosso, dorso ornato. (*Simier*).

1490. **Rousseau J.-Jacques.** Œuvres complètes... Avec des notes historiques par G. Petitain. — Paris, Lefèvre, 1839, 8 vol. in-16, m. legat. mar. granato.

1491. **Rowe Nich.** The Works. — London, 1792, in-12, ritr. e fig. in rame, piena legat. vitellino.

È il solo 1° volume.

1492. **Rubens Pierre-Paul.** Lettres inédites,... publiées d'après ses autographes, et précédées d'une introduction sur la vie de ce grand peintre, et sur la politique de son temps, par Em. Gachet. — Bruxelles, Hayez, 1840, in-8, intonso, m. legat. mar. verde, dorso ornato.

1493. RUSSISCHE VOLKSMÄRCHEN in... Deutsche übersetzt von Ant. Dietrich. Mit einem Vorwort von **Jacob Grimm.** — Leipzig, Weidmann, 1831, in-16, m. legat. mar. rosso, dorso ornato.

1494. **Rye Will. Brenchley.** ENGLAND AS SEEN BY FOREIGNERS in the days of Elizabeth and James the First. Comprising translations of the Journals of the two Dukes of Wirtemberg in 1592 and 1610; both illustrative of SHAKESPEARE... *etc.* — London, J. Russel Smith, 1865, **in-4,** intonso, m. legat. orig. mar. bruno.

« *LARGE PAPER, Twenty-five copies printed.* - *I. R. S.* » (John Russell Smith).

1495. **Sacher-Masoch** (*von*) **Leop.** Der Aufstand in Gent unter Kaiser Carl V. — Schaffhausen, Hurter, 1857, in-8, intonso, m. legat. mar rosso, dorso ornato.

1496. —— Ungarns untergang und Maria von Oesterreich. — Leipzig, Weigel, 1862, in-8, m. legat. mar. rosso, dorso ornato.

1497. **Sâdi.** THE GULISTAN; or, ROSE-GARDEN, of Shekh Muslihú d-Din Sâdi of Shiraz, translated for the first time into prose and verse... from the ATISH KADAH, by Edward B. Eastwick. — Hertford, Steph. Austin, 1852, in-8, fig., piena legat. orig. mar. rosso, dorso e piatti ornati, taglio dorato e cesellato.

Splendida edizione col testo inquadrato da fregi tipografici ed illustrata da una figura a colori e 2 pagine con ricchi ornamenti orientali a colori e oro.

London, Murray, 1847, 2 gr. vol. in-8, con tav., carte e fig. in legno, intonsi, m. legat. mar. rosso.

1480. **Ross John**. Entdeckungsreise... um Baffins-Bay... *etc.* Uebersetzt von P. A. Nemnich. — Leipzig, 1820, un vol. in-4 pel testo ed un Atlante in-fol. obl., con 26 stampe (*carte geogr. e fig. di cui alcune colorite*), cart.

1481. —— Narrative of a second voyage in search of North-West Passage, and of a residence in the Arctic Regions during the years 1829 to 1833. — London, Webster, 1835, gr. vol. in-4, con una gr. carta geogr. ripiegata e numerose fig. fuori testo, m. legat. mar. rosso, dorso ornato.

1482. **Ross Lud**. Reisen auf den griechischen Inseln des ägäischen Meeres. — Stuttgart, Cotta, 1840-1845, 3 vol. in un tomo in-8, fig., m. legat. mar. bruno, dorso ornato.

1483. **Rossmässler E. A**. Reise-Erinnerung aus Spanien. — Leipzig, Costenoble, 1854, 2 vol. in un tomo in-16, fig. e carta, m. legat. mar. rosso, dorso ornato.

1484. —— Die vier Jahreszeiten. — Gotha, Scheude, 1855, in-8, con tav. fuori testo e numerose vignette nel testo, m. legat. mar. verde, dorso ornato.

1485. —— Die Geschichte der Erde. — Frankfurt a. M., 1856, in-8, numerose fig. in legno, m. legat. mar. verde, dorso ornato.

1486. —— DAS WASSER. — Leipzig, Brandstetter, 1860, gr. vol. in-8, con numerose belle fig. in nero ed a colori, intonso, m. legat. mar. bruno, dorso ornato.

1487. —— DER WALD. — Leipzig und Heidelberg, Winter, 1863, gr. vol. in-8, con numerose belle illustrazioni, intonso, m. legat. mar. verde, dorso ornato.

1488. **Rotteck** (*von*) **Karl**. Allgemeine Geschichte vom Anfang der historischen Kenntnisz bis auf unsere Zeiten. — Freiburg in Breisgau, Herder, 1839-1853, 12 vol. in-16, m. legat. mar. verde.

Sono i volumi 1° e 3°-13°; manca il 2°.

1489. **Rousseau J.-Bapt**. Œuvres... Nouvelle édition; avec un commentaire historique et littéraire, précédé d'un nouvel essai sur la vie et les écrits de l'auteur. — Paris, Lefèvre (*de l'Impr. de Cra-*